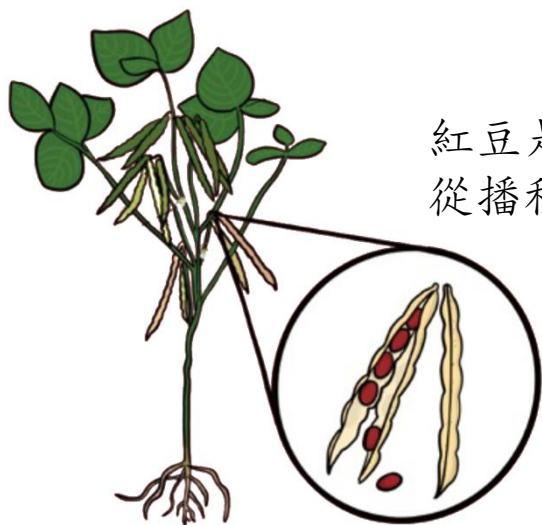


此物最相思~ 紅豆



紅豆是台灣南部重要的雜糧作物，
從播種到果莢成熟，大約需要90天。

紅豆的營養成分



112年11月1日起，營養午餐全面
提供具有產銷履歷的優良紅豆。

鉀	1203毫克	蛋白質	20.9克
鎂	162毫克	維生素C	1.2毫克
葉酸	110.7微克	維生素E	11.14毫克
碳水化合物	61.5克		

Q&A

Q：什麼是產銷履歷？

A：產銷履歷代表的是生產過程受監督，通過第三方驗證的臺灣農產品。



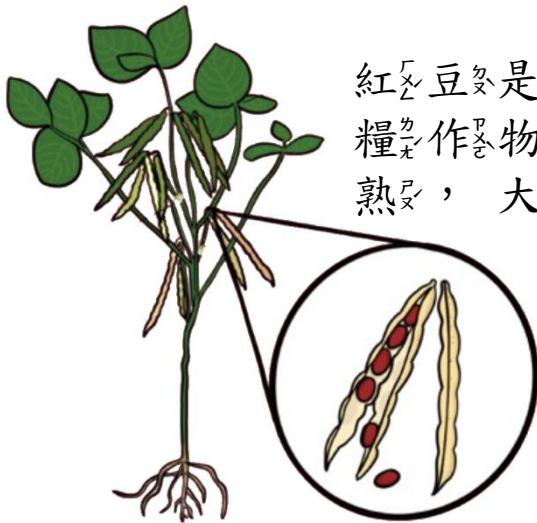
Q&A

Q：紅豆水可以消水腫？

A：由於紅豆中的鉀離子含量較高，能幫助尿液中鈉離子排出，而鈉離子帶動多餘水分排掉，因此對於消水腫具有效用。

★ ★但是目前並沒有科學上的數據來佐證，因此對於需要控制鉀離子攝取量的洗腎患者或是服藥中的心臟病跟高血壓患者，則必須留意食用量。

此物最相思~紅豆



紅豆是台灣南部重要的雜糧作物，從播種到果莢成熟，大約約需要90天。

紅豆的營養成分



鉀	1203毫克	蛋白質	20.9克
鎂	162毫克	維生素C	1.2毫克
葉酸	110.7微克	維生素E	11.14毫克
碳水化合物	61.5克		

112年11月1日起，營養午餐全面提供具有產銷履歷的優良紅豆。

Q&A

- Q：什麼是產銷履歷？
 A：產銷履歷代表的生產過程受監督，通過第三方驗證的臺灣農產品。



Q&A

- Q：紅豆水可以消水腫？
 A：由於紅豆中鉀離子含量較高，能幫助尿液中鈉離子排出，而鈉離子帶動多餘水分排出，因此對於消水腫具有效用。
 ★ ★ 但是目前並沒有科學上的數據出來佐證，因此對於需要控制鉀離子攝入量的洗腎患者或是服用藥中的心臟病跟高血壓患者，則必須留意食用量。